

转身智慧栈

一、导言

1、成立智慧栈的初心和目的

喜欢心经，和心经结缘源自怀二宝时，在国学会做义工时，一位义工姐姐推荐让多听心经，所以心经陪伴二宝整个满月。

后来在 2019 年通过另外一个义工朋友圈，关注了鬼脚七公众号，同时结缘必经之路心经纸，参加过一次线下活动，感觉特别好。

2、对于智慧栈存在的价值和理解

1、寻求心灵宁静地方

抄写经文是一种心灵的修行。在浮躁的社会，找一片净土，寻求一颗宁静的心，探索灵魂深处的真我。

2、艺术与美的体验

抄写经文也是一种艺术生活方式。不同的字体、笔触和纸张，都能给抄写带来不同的美感体验。在抄写的过程中，不仅能够体验到书写的艺术，还能够培养自己的审美能力和创造力。

3、社交与共享

现代社会的社交方式多种多样，抄写经文也成为了一种新的社交活动。通过社交媒体分享自己的抄写作品，交流抄写心得，形成了一种新的社交圈子。这种基于共同兴趣的社交，有助于建立更深层次的人际关系。

4、自我反思与成长

抄写经文的过程也是自我反思的过程。在抄写中，会不断地思考经文的意义，将其与自己的生活经验相结合，从而获得个人成长和智慧的启迪。

二、活动概述

- 1、智慧栈名称：转身智慧栈
- 2、时间：每周星期一早晨 8：30 分
- 3、地址：甘肃省白银市白银区文化馆一楼德慧智国学课堂
- 4、预计人数：1-60 人

三、智慧栈活动计划

- 每月至少 4 次抄经活动

四、活动流程

1、活动内容

- 抄写心经
- 静心冥想
- 读书会

2、形式

- 线下所有分享，公益免费

3、活动发布

- 书友群接龙
- 朋友圈分享

4、活动具体流程(抄心经)

- 沐手焚香
- 介绍必经之路
- 静心 5 分钟
- 诵开经偈
- 抄经
- 诵经
- 回向
- 合影留念
- 交流分享
- 活动总结

五、总结与思考

总结:

希望自己不忘初心，做一个纯粹的人，既然选择了远方，就只顾风雨兼程。

转身，给心一个出口，看见不一样的风景，“采菊东篱下，悠然见南山。”